

# GENERALISERAT ÅNGESTSYNDROM

Oro är något alla människor upplever mer eller mindre av men det är inte hos alla oron innebär ett psykiskt lidande. Överdriven och långvarig oro klassas ofta som det vi kallar för generaliserat ångestsyndrom (GAD).

Personer med generaliserat ångestsyndrom tenderar att oroa sig för det mesta, såväl små som stora saker. Mer eller mindre ständiga tankar på vad som kan ha eller kommer kunna gå fel leder på naturlig väg till ångestpåslag genom att hjärnan tolkar dessa tankar som potentiella hot och signalerar till kroppen att förbereda sig på möjlig kamp eller flykt. Detta är kroppens sätt att försvara sig själv och det är vanligtvis en mycket hjälpsam mekanism. Problemet blir när oron förekommer ständigt varpå kroppen hela tiden behöver befinna sig i ett stadie där den är redo för att fly eller kämpa emot. Detta tär i längden på kroppens resurser och kan i hög grad minska livskvaliteten. Det är inte ovanligt att uppleva symtom som trötthet, värk i kroppen, koncentrationssvårigheter, att känna sig lättirriterad eller få problem med magen. Vilka symtom kan du notera hos dig själv?

## Undvikanden & närmande

Personer med GAD ogillar generellt att känna sig osäkra, man kan kalla det för en *intolerans för osäkerhet*. För att hantera oron och osäkerheten är då det lätt att man använder sig av olika undvikande- och närmandestrategier i syfte att slippa eller minska oro. Exempel på detta kan vara att undvika osäkerhet genom att inte prova nya saker eller att närma sig säkerhet genom att dubbelkolla att man gjort saker korrekt. Undvikande- och närmandestrategier är ofta mycket hjälpsamma på kort sikt då osäkerheten minskar och säkerheten ökar men är mindre funktionella på lång sikt då de leder till ett vidmakthållande av intoleransen för osäkerhet. Genom att fortsätta göra på samma sätt lär vi oss inte vad som skulle hänt annars och vi kommer fortsätta att oroa oss i liknande situationer framöver.

## Hur kan jag lära mig att hantera min oro?

Om du under en längre tid levt med ständig oro är det lätt att tänka att det alltid kommer vara så, men det behöver det inte. Det finns många olika saker vi kan göra för att lära oss hantera oro. För en del personer innebär att öva på sådana metoder att oron minskar, för andra handlar det om att lära sig leva med att oron finns där utan att låta den begränsa ens liv.

Vanliga behandlingsinterventioner vid GAD syftar till att lära känna sin oro och sina undvikande- och närmandestrategier för att bli bättre på att stå ut med oro utan att ta till beteenden i syfte att minska osäkerhet eller öka säkerhet. Genom att träna på nya, mer långsiktig hållbara beteenden kan vi lära oss ta kontroll över oron, istället för att låta oron kontrollera oss.